



# 3月1日～8日は女性の健康週間です

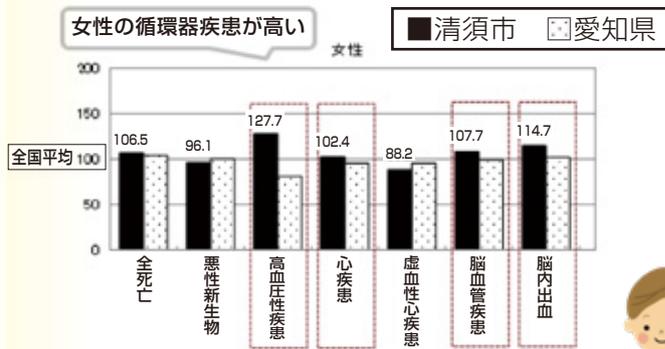
## ～女性が生涯を通じて健康で明るく 充実した日々を自立して過ごすために～



女性の平均寿命は延びています。清須市の女性は、全国・愛知県に比べて、高血圧性疾患、脳内出血、脳血管疾患、心疾患など“血管を傷つける病気”が原因で亡くなる人が全国・県平均より上回っています。(標準化死亡比※)

日ごろから、血管を若々しく保つよう心がけましょう。

### 【女性の主要死因】



(2012年～2016年標準化死亡比※)



### 【血管を若々しく保つために】

#### ◆禁煙

…禁煙で、血の巡りを良くしましょう。



#### ◆運動

…無理せず自分のペースで体を動かしましょう。



#### ◆食事バランスと減塩

…毎食野菜を食べましょう。薄味を心がけましょう。



※標準化死亡比：基準人口(基準となる年齢の人口構成)を用いて集団の年齢構成のゆがみを補正した死亡率のことで、年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較が出来るように考えられた指標。

## ～女性の健康を応援するウェブサイトをご活用ください～

### 女性の健康推進室 ヘルスケアラボ (<http://w-health.jp/>)

すべての女性の健康を支援するために厚生労働省の研究班が作成しました。

- 女性のライフステージと健康の特徴
  - ・思春期の健康や更年期症状と対策、気になる女性の病気セルフチェックなど
- マタニティトラブルQ&A
- 女性と漢方
- かんたん、おいしい、きれい 女子力アップレシピ…♪



ヘルスケアラボ  
QRコード

### 女性の健康なんでも相談

県では、社団法人愛知県助産師会に委託し、女性の心や体に関する悩みについて、電話相談窓口を設けています。

妊娠や出産、子育て、母乳相談、避妊、不妊、性の問題、思春期から更年期などでお悩みの方など、お気軽にご相談ください。(秘密厳守)

☎090-1412-1138

相談日 毎週月～土曜日(年末年始、盆及び祝日など除く。) 午後1時30分～4時30分  
費用 無料  
担当 助産師

《母子保健事業》 ☎は申し込みが必要です。詳細については「平成30年度母子保健事業日程表」(広報清須4月号折込)でご確認ください。

- ◎母子健康手帳はすべての事業・申請に必要です。乳幼児健診には問診票を記入しご持参ください。健診の所要時間は約2時間です。
- ◎対象月にご都合の悪い方は、他の日程でお受けください。準備の都合がありますので、事前にご連絡ください。
- ◎発熱をしているなど体調の悪い時は、他の子に感染させる可能性があるため、来所を差し控えてください。

| 名称            | 実施日   | 会場                   | 受付時間                              | 対象・詳細   |   |
|---------------|---|----------------------|-----------------------------------|---|---|
| 母子健康手帳交付      | 随時<br>(平日開庁時間)  | 市役所北館2階              | 午前8時30分～午後4時45分                   | 妊婦 持ち物：妊娠届出書、マイナンバーカード(個人番号カード)か通知カード及び身分証明できるもの【所要時間】30分程度 |   |
| 妊産婦相談(ママ友づくり) | 3月 4日(月)  | 春日保健センター             | 午前9時30分～10時                       | 妊産婦 内容：妊産婦同士の交流や個別相談【終了予定】午前11時                             |   |
| ☎ パパママ教室      | 3月 9日(土)  | 西枇杷島保健センター           | 午前9時45分～10時                       | 妊婦とその夫 テーマ「夫婦で子育て」申込随時(平日開庁時間)、電話受付【終了予定】午前11時30分           |   |
| ☎ 母乳・卒乳相談     | 3月 4日(月)  | 春日保健センター             | 母乳 午前9時30分～10時50分<br>卒乳 午前11時10分～ | 内容：母乳不足や卒乳に関する相談(母乳相談は個別、卒乳相談は集団)                           |   |
| 乳幼児健康相談       | 3月 4日(月)  | 春日保健センター             | 午前9時30分～10時30分                    | 乳幼児と保護者 内容：身体計測、発育などの育児相談                                   |   |
| ふたごの会         | 3月 4日(月)  | 春日保健センター             | 午前9時30分～10時                       | 双子のお子さんと保護者、多胎の妊婦【終了予定】午前11時                                |   |
| 離乳食講習会        | 3月19日(火)  | 西枇杷島保健センター           | 午前9時45分～10時                       | 離乳食初期～中期の方  |   |
| 乳幼児健診         | 4 か 月 児   | 3月 7日(木)<br>3月14日(木) | 春日保健センター<br>西枇杷島保健センター            | 午前9時15分～9時45分   | H30年11月生まれ  |
|               | 10 か 月 児  | 3月 7日(木)             | 春日保健センター                          | 午後1時15分～1時45分   | H30年4月生まれ ※当日受けられない方は1歳の前日まで医療機関で受診できます。受診券を発行しますので、健康推進課(北館2階)へ母子健康手帳と印章を持参し、申請してください。 |
|               | 1 歳 6 か 月 児   | 3月 1日(金)<br>3月12日(火) | 清洲保健センター<br>西枇杷島保健センター            | 午後1時15分～1時45分   | H29年6月・7月生まれ<br>持ち物：歯ブラシ・タオル  |
|               | 3 歳 児   | 3月14日(木)             | 西枇杷島保健センター                        | 午後1時15分～1時45分   | H28年1・2月生まれ<br>持ち物：歯ブラシ・タオル<br>※目と耳の検査を事前に実施してください。<br>※当日会場で尿検査をします。                   |
| 2歳児相談 歯っぴい健診  | 3月28日(木)  | 春日保健センター             | 午後1時15分～1時45分                     | H29年2月生まれ 持ち物：<br>歯ブラシ・タオル                                  |   |
| 2歳6か月児 歯なマル健診 | 3月28日(木)  | 春日保健センター             | 午前9時15分～9時45分                     | H28年8月生まれ   |   |
| 予防接種          | ★清須市・北名古屋・豊山町の指定医療機関以外(愛知県内に限る。)でも予防接種ができます。<br>【対象】かかりつけ医が指定医療機関以外の方、里帰り出産などで指定医療機関での接種ができない方。<br>【方法】協力医療機関であるかかかりつけ医に確認し、健康推進課(北館2階)へ申請後、接種してください。 |                      |                                   |   |   |

《成人保健事業》 ☎は申し込みが必要です。

| 名称                                | 実施日   | 会場  | 実施時間  | 対象・詳細  |
|-----------------------------------|---|---|---|--|
| ☎節目年齢歯科健診                         | 通 年   | 市内指定医療機関<br>(要予約)                           | 診療時間内   | H30年4月1日に満40・45・50・55・60・65・70・75・80歳の方<br>健康保険証持参 費用無料 指定医療機関に要予約                               |
| 市民健康相談<br>管理栄養士による<br>☎食事なんでも相談室  | 3月 8日(金)  | 新川保健センター                                    | 午後1時30分～3時                                      | 血圧測定、尿検査、健康などに関する個別相談<br>担当：保健師、管理栄養士 管理栄養士を希望の方は要予約   |
| ☎心の健康相談                           | 3月15日(金)  | 西枇杷島保健センター                                  | 午後1時30分～2時20分<br>午後2時30分～3時20分<br>午後3時30分～4時20分 | 心の健康に関する個別相談【秘密厳守】<br>ご本人以外からの相談も可 要予約<br>担当：臨床心理士(心の健康相談)                                       |
| 禁煙サポート相談                          | 随 時   | 健康推進課(北館2階)にて電話相談又は面接相談<br>平日(午前8時30分～午後5時) |   | 禁煙をしたい方、ご家族の禁煙についての相談<br>禁煙サポートや禁煙外来のご案内   |
| 高齢福祉課<br>やるまいか教室<br>【いっぺん体操やるまいか】 | 3月 1日(金)<br>8日(金)<br>15日(金)<br>22日(金)<br>29日(金) | アルコ清洲<br>体育棟2階<br>メインホール                    | 午後1時30分～2時30分                                   | 内容：体操<br>対象：概ね65歳以上の市内在住者<br>講師：スポーツクラブインストラクター<br>費用：無料 申込不要<br>持ち物：タオル、室内用運動くつ、<br>水分補給のための飲み物 |

最後にかん検診を受けたのは何年前ですか？

がんは早期発見で90%以上が治ります。  
あなたの健康を守るため、年に1度はがん検診を受けましょう。



広報清須4月号で1年間分の検診予定をご案内します。



新川地区 ●可燃ごみ収集 ■坂町、東町、中河原、下河原…毎週火・金曜日 ■横町、西町、旗本、下堀江、西堀江(名鉄津島線より南側)…毎週火・金曜日 ■外町、寺野(花園・元町・郷前)、鍋片、助七(一丁目・二丁目)…毎週月・木曜日 ■豊町、西堀江(名鉄津島線より北側)…毎週月・木曜日 ■寺野(花笠・美鈴・池端)、助七(五反田・東山中・芳花・美里)、阿原…毎週火・金曜日